



NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR DEL GRUPO NUEVO
SOL DE TIBABUYES

PRESENTADO POR:

JUAN PABLO LEÓN GONZALEZ

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

BOGOTÁ D.C. COLOMBIA 2016

NIVELES DE ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR DEL GRUPO NUEVO
SOL DE TIBABUYES

AUTOR

JUAN PABLO LEÓN GONZALEZ

TUTOR

MARIA CLAUDIA VARGAS RODRIGUEZ

PROYECTO DE GRADO

PARA OPTAR EL TÍTULO DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN

FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

FACULTAD DE EDUCACIÓN

BOGOTÁ D.C.

2016

NOTA DE ACEPTACIÓN

PRESIDENTE DEL JURADO

Bogotá, D.C, 2016.

JURADO 1

JURADO 2

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, por darme fuerzas durante todo este camino para superar obstáculos y poder cumplir este grandioso paso en mi vida.

A mis padres, Juan Miguel León y Jaidivi Gonzalez, a quienes admiro en su profesión. Por la educación que me han brindado, así como la paciencia y toda la ayuda que he recibido de su parte para poder culminar esta meta en mi vida.

A la directora y fundadora del grupo Nuevo Sol de Tibabuyes, por permitirme contribuir en su desarrollo social y personal, a todos los miembros de que hacen parte de esta comunidad por todo su apoyo recibido y poder contribuir en la mejora de los procesos integrales del grupo.

A la docente María Claudia Vargas, por contribuir a la investigación y por los numerosos aportes que permitieron sacar adelante este proyecto.

Resumen Analítico Educativo RAE

1. Autores

Juan Pablo León González

2. Director del Proyecto

María Claudia Vargas Rodríguez

3. Título del Proyecto

NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR DEL GRUPO
NUEVO SOL DE TIBABUYES

4. Palabras Clave

Actividad física, Adulto mayor, Niveles de actividad física, Salud.

5. Resumen del Proyecto

La actividad física y en particular los programas físicos son componentes importantes de un estilo de vida saludable y con mayor trascendencia cuando se trabajan con adultos que ya están en la etapa de envejecimiento. Los objetivos son proporcionar datos e información sobre el nivel de actividad física de los adultos mayores que asisten al grupo NUEVO SOL DE TIBABUYES, diagnosticando sus necesidades particulares y modificar en algún momento estas acciones para beneficio del grupo de adulto mayor dentro de su comunidad. La población objeto de estudio estuvo conformada por una muestra de 22 personas, cuyas edades promedio para los hombres fue 60 años y 55 en mujeres.

6. Grupo y Línea de Investigación en la que está inscrita

Innovaciones educativas y cambios sociales.

7. Objetivo General

Identificar los cambios ocasionados en los niveles de actividad física a partir del trabajo realizado en el grupo NUEVO SOL DE TIBABUYES.

8. Problemática: Antecedentes y pregunta de investigación

El grupo de adultos mayores, NUEVO SOL DE TIBABUYES, ubicado en la localidad de Suba, no cuenta con un diagnóstico previo ni existen antecedentes de un registro completo sobre los niveles de actividad física que presentan los adultos que asisten a realizar las actividades programadas.

¿Contribuyen al mejoramiento de los niveles de actividad física las actividades realizadas dentro del grupo NUEVO SOL DE TIBABUYES?

9. Referentes conceptuales

Marcos Becerro (1989), Devís y cols. (2000), De Rosnay, J. (1988), Antó y Martí, (1977), Perea (1992), (Manuel De Gracia, 2000), (Lugo, Pascal, Pérez y Noda, 1992), (Strauss, 1991).

10. Metodología

Se trabaja investigación de tipo mixta. Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008).

11. Recomendaciones y Prospectiva

Se sugiere seguir realizando actividades físicas moderadas en el tiempo libre, ya sea en sus desplazamientos o en sus tareas domésticas, con el fin de mejorar y mantener su condición física y evitar deterioro en su salud.

12. Conclusiones

Se evidencio que la población estudiada del grupo Nuevo Sol de Tibabuyes, en su gran totalidad tienen nivel de actividad física alto con respecto al cuestionario internacional de Actividad física IPAQ, además realizan actividades moderadas en su tiempo libre y ejecutan actividades en sus desplazamientos que les implica un gasto energético relativamente alto. Con la aplicación del cuestionario internacional de actividad física se pudo establecer que el programa en el cual están involucrados los adultos mayores no tiene resultados ni cambios significativos que puedan aportar a mejorar su condición física. Es importante mencionar la necesidad de un plan de trabajo individual con actividades adecuadas que no necesita de algún tipo de desplazamiento, sino desde su propia casa los adultos mayores pueden realizar para incrementar el número de minutos a las semana destinados para la ejecución de algún tipo de actividad física.

13. Referentes bibliográficos

Alcántara, P. Romero, M. (2001). Actividad Física y Envejecimiento. Revista Digital de Educación Física y Deportes, 6 (V 32).

Astrand, O. (Febrero, 2000). “Segundo Seminario Internacional de Avances en: Prevención, Ejercicio y Salud para el Año 2000”. Escuela Colombiana de Medicina, Bogotá, Colombia.

Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. Revista MH Salud. (V 4).

Bakker, F.C, Whiting, H.T.A, Van Der Brug, H. (1993). Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones. Madrid: Editorial Morata.

Becker, Benno (1999). El cuerpo y su implicancia en el área emocional. Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista digital. 4.(13).

Danhke, G. (1989). Investigación y comunicación. La comunicación humana: ciencia social. México: McGraw-Hill.

De la Reina, M.; Martínez de Haro, Leopoldo V. (2003). Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico. Madrid: CV Ciencias del Deporte.

Decreto 1298 de 1994. Ministerio de gobierno de la república. Colombia, 22 de junio de 1994.

ÍNDICE DE CONTENIDO

| | Página. |
|--|----------------|
| Agradecimientos | 5. |
| RAE(Resumen Analítico Educativo) | 6. |
| Índice de contenido | 10. |
| Índice de tablas | 12. |
| Introducción | 13. |
| 1. Contextualización | 14. |
| <i>1.1 Macro contexto</i> | <i>14.</i> |
| <i>1.2 Micro contexto</i> | <i>15.</i> |
| 2. Problemática | 17. |
| <i>2.1 Descripción del problema.....</i> | <i>17.</i> |
| <i>2.2 Formulación del problema.....</i> | <i>18.</i> |
| <i>2.3 Justificación.....</i> | <i>19.</i> |
| <i>2.4 Objetivos.....</i> | <i>21.</i> |
| <i>2.4.1 Objetivo general.....</i> | <i>21.</i> |
| <i>2.4.1 Objetivos específicos</i> | <i>21.</i> |
| 3. Marco referencial | 22. |
| <i>3.1 Marco de antecedentes</i> | <i>22.</i> |

| | |
|--|-----|
| 3.2 Marco Teórico..... | 24. |
| 3.2 Marco Legal..... | 33. |
| 4. Diseño Metodológico | 34. |
| 4.1 Tipo de investigación | 34. |
| 4.2 Enfoque de investigación | 35. |
| 4.3 Fases de investigación | 35. |
| 4.4 Población y muestra | 37. |
| 4.5 Instrumentos de recolección de datos | 38. |
| 5. Resultados | 39. |
| 4.1 Gráficas y resultados | 40. |
| 4.2 Interpretación de resultados..... | 59. |
| 6. Conclusiones | 62. |
| 7. Prospectiva | 65. |
| Referencias bibliográficas | 66. |
| Anexos..... | 69. |

| | Página. |
|-----------------------|----------------|
| Tabla 1. | 30. |
| Tabla 2. | 56. |
| Tabla 3. | 69. |

INTRODUCCIÓN

La actividad física y en particular los programas físicos son componentes importantes de un estilo de vida saludable y con mayor trascendencia cuando se trabajan con adultos que ya están en la etapa de envejecimiento. Cada vez se puede evidenciar más un creciente porcentaje de personas de la tercera edad en situación de abandono ya sea social o familiar; esto conlleva a problemáticas complejas que abarcan enfermedades y aislamiento del adulto mayor además de ser un proceso que está rodeado de muchos temores, creencias y mitos. Envejecer significa adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el contexto social por el otro.

Con lo anterior se puede decir que la actividad física se relaciona con el bienestar de los adultos mayores, de allí la importancia de realizar este tipo de actividades en la tercera edad donde ocurren cambios a nivel físico que pueden causar una disminución importante en la fuerza y la masa muscular como consecuencia del paso del tiempo.

Los objetivos son proporcionar datos e información sobre el nivel de actividad física de la población que asiste al grupo Nuevo Sol de Tibabuyes, diagnosticando sus necesidades particulares y modificar en algún momento estas acciones para beneficio del grupo de adulto mayores dentro de su comunidad. Se recurrió al instrumento de medición en actividad física IPAQ y la población en estudio estuvo conformada por una muestra de 22 personas, cuyas edades promedios para los hombres es de 60 años y 55 en mujeres.

En la presente investigación se buscó determinar el nivel de actividad física del adulto mayor, realizando un seguimiento para establecer si contribuye al mejoramiento de los

resultados obtenidos y si las actividades desarrolladas son acordes a las necesidades de la población.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1. Macro contexto

Esta investigación es realizada en Colombia, en la ciudad de Bogotá D.C. en la localidad Suba en el Barrio Tibabuyes Universal, con la colaboración de la administradora del y fundadora del grupo de adulto mayor NUEVO SOL DE TIBABUYES, la población que participa se reúne frecuentemente a realizar diferentes actividades. El grupo está compuesto por 22 adultos mayores con edades entre 50 y 65 años.

El IDRD sigue incentivando la práctica de actividad física para lograr modificar los hábitos de vida de los habitantes, buscando la inclusión de la actividad física en la rutina diaria, por lo menos de 150 minutos semanales de intensidad moderada a vigorosa en adultos y 1 hora/día de intensidad moderada a vigorosa en niños y adolescentes y 180 minutos en menores de 5 años, con el propósito de mejorar la calidad y expectativa de vida.

Por otro lado la Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física para Bogotá 2009-2019 “Bogotá más activa (Cultura, Recreación y Deporte , 2009) entre otras acciones que se están implementando, se basa en el incremento de la accesibilidad de los habitantes de Bogotá al deporte, la recreación y la actividad física, garantizando las condiciones para el ejercicio efectivo y progresivo de sus derechos y mejorar los sistemas y procesos de

información del sector que favorezcan la toma de decisiones y promuevan los beneficios y resultados del deporte, la recreación y la actividad física en los habitantes de Bogotá.

1.2. Micro contexto.

El presente trabajo investigativo se realizó en la ciudad de Bogotá D.C. localidad 11 Suba, en el Barrio Tibabuyes Universal, con la colaboración de la Administradora del grupo Nuevo sol de Tibabuyes, los adultos mayores realizan actividades en la semana continuamente en el parque Tibabuyes Universal para involucrar al adulto de esta comunidad en diferentes actividades físicas y culturales.

Este grupo está compuesto por 22 adultos mayores, de los cuales 12 son mujeres y 10 hombres, los asistentes al grupo oscilan con edades entre los 55 y 65 años.

El grupo Nuevo Sol de Tibabuyes nace en el año 2000 con el apoyo de la junta administradora local y la coordinadora del Coliseo Tibabuyes Universal, Ingrid Manchola, La creación estuvo a cargo de Mercedes Alvarado.

Las actividades que desarrolla el grupo de adulto mayor son de lunes a viernes, entre las 8 y 9 de la mañana, las cuales comprende actividades lúdicas, rumba, gimnasia pasiva y cursos de natación entre otras. Las clases de rumba y gimnasia pasiva de bajo impacto, incluyen variedad de juegos y actividades, su intensidad predomina 3 sesiones a la semana que se prolonga a través de todo el año, bajo la dirección de instructores o practicantes en el área de actividad física.

Se realizan festivales y encuentros deportivos involucrando juegos autóctonos tales como tejo, ajedrez, parques, bolos y juegos de mesa para propiciar el desarrollo cognitivo en esta población y ocupar el tiempo libre de las personas a través del juego y la actividad física.

Por otro lado, el grupo NUEVO SOL realiza cada trimestre itinerarios turísticos y de excursiones según la disponibilidad económica y la organización de las actividades, con el fin de incentivar el cuidado del medio ambiente y tener un espacio de esparcimiento y tiempo libre fuera de la ciudad, entre las más destacadas se encuentran caminatas ecológicas, visitas a pueblos históricos y paseos de playa.

Las personas encargadas de las actividades cuentan con formación profesional lo cual permite establecer que los ejercicios y tareas están preparadas y planificadas de acuerdo a su edad, estableciendo la intensidad, frecuencia y tiempo destinado para la ejecución de dichas actividades.

2. PROBLEMÁTICA

2.1 Descripción del problema

El grupo de adultos mayores, Nuevo sol de tibabuyes, ubicado en la localidad de Suba, no cuenta con un diagnóstico previo ni existen antecedentes de un registro completo sobre los niveles de actividad física que presentan las personas que asisten a realizar las actividades programadas.

Para determinar si las actividades físicas son las ideales de acuerdo a la caracterización de la población es necesario conocer las patologías y condiciones físicas que presenta individualmente cada uno de los participantes para identificar la salud actual de los adultos mayores. Es importante realizar un seguimiento adecuado sobre las condiciones físicas que poseen los asistentes para realizar cambios en su programa de acondicionamiento físico y vigilar periódicamente los niveles de actividad física y salud. Por ende surge la importancia de medir y establecer los niveles de actividad física en la población de adulto mayor del grupo nuevo sol de tibabuyes.

2.2. Formulación del problema

¿Contribuyen al mejoramiento de los niveles de actividad física las actividades realizadas dentro en el grupo NUEVO SOL DE TIBABUYES?

2.3. Justificación

A medida que pasa el tiempo el ser humano presenta cambios físicos y psicológicos provenientes del estilo de vida, acompañado del contexto social y familiar en que se desenvuelve cada individuo, el sedentarismo es una de las grandes problemáticas que se presentan en la actualidad además de las múltiples enfermedades que se observan en la población de adulto mayor.

El envejecimiento es un proceso en el cual la persona debe adaptarse a cambios en la estructura y funcionamiento del cuerpo humano por un lado y cambios en el ambiente social por el otro. Mientras tanto, para lograr una vejez exitosa es necesario mantener una participación activa en roles sociales y comunitarios para obtener una satisfacción de vida adecuada. Lo cual les permita incorporarse y participar en actividades recreativas que permiten contrarrestar los efectos del envejecimiento.

Por lo tanto es necesaria la búsqueda de un proceso de envejecimiento normal y sano, por lo cual es indispensable relacionar este proceso con la actividad física, ya que la ejecución de actividad física está inmersa en una buena salud, de allí la importancia de realizar actividades que permitan mejorar nuestra condición física.

Surge la necesidad de diagnosticar, implementar y programar actividades o planes de Actividad Física que ayuden a mejorar y elevar los niveles de calidad de vida del adulto mayor en el grupo nuevo sol de tibabuyes, por lo cual se requiere conocer el estado actual

delas actividades que se brindan a fin de determinar si son las adecuadas o se deben fortalecer.

Para medir los diferentes niveles de actividad se requiere de instrumentos evaluadores como el cuestionario Internacional de Actividad Física(IPAQ), instrumento validado mundialmente y considerado una herramienta valiosa en el área de la actividad física y la salud, los resultados obtenidos por el instrumento permite cuantificar el nivel de actividad física con el fin de identificar los niveles de sedentarismo en la población y realizar un seguimiento adecuado, continuó y periódico durante el desarrollo de cualquier programa estructurado para cada individuo (Becker & Benno, 1999, p 4(13).

Dentro de la formación profesional y personal es importante realizar este tipo de estudios ya que permite conocer la condición actual de los adultos mayores y colocar en práctica los conocimientos adquiridos para re direccionar y mejorar el entorno del adulto por medio de la actividad física como futuros formadores integrales y generadores de calidad de vida a través de la docencia.

2.4. OBJETIVOS

2.4.1. General

Identificar los cambios ocasionados en los niveles de actividad física a partir del trabajo realizado del grupo NUEVO SOL DE TIBABUYES.

2.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar si las actividades realizadas en el GRUPO NUEVO SOL DE TIBABUYES contribuyen al mejoramiento de los niveles de actividad física.
- Establecer los factores o elementos que influyen en los niveles de actividad física a través de grupo focal.
- Generar recomendaciones al adulto mayor que permitan mejorar su calidad de vida dentro del grupo NUEVO SOL DE TIBABUYES.

3. MARCO REFERENCIAL

3.1. Marco de antecedentes

Para medir los niveles de actividad física se utilizó el IPAQ, El principal uso que se le da al cuestionario a nivel mundial está dirigido hacia el monitoreo e investigación. Es un instrumento diseñado principalmente para la vigilancia de la actividad física que realiza la población adulta y la percepción de la salud de los mismos. El intervalo de edad al que se debe aplicar esta herramienta va desde los 15 a los 69 años.

Devís Devís & José (2000) afirman que el IPAQ surgió como respuesta a la necesidad de crear un cuestionario estandarizado para estudios poblacionales a nivel mundial, que amortiguara el exceso de información incontrolada subsiguiente a la excesiva aplicación de cuestionarios de evaluación que han dificultado la comparación de resultados y a la insuficiencia para valorar la actividad física desde diferentes ámbitos. (p. 228-230)

De acuerdo con datos del Estudio Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades Crónicas (ENFRECC II) (Miguel A. González, Rodolfo J. Dennis & Darío Echeverri, 2012, p. 397), realizado en Colombia, Los adultos entre 18 y 34 años, son los que acostumbran a hacer actividad física, una vez a la semana, pero entre el 35 y el 80%, con edades entre los 18 y los 69 años, nunca realizan actividad física de este tipo. Además, esta falta de actividad física se considera un problema de salud pública, porque contribuye al aumento en los índices de mortalidad en el país.

El diario del deporte y la investigación de la salud realizó un estudio para describir y contrastar los niveles de actividad física en los diferentes estratos (estudiantes, profesores, administrativos y personal de limpieza) pertenecientes a un mismo campus universitario español mediante el Cuestionario Internacional de Actividad IPAQ. La muestra se compone de 77 participantes (41 hombres y 6 mujeres; rango de 19-50 años de edad). Se aplicaron pruebas estadísticas descriptivas y de contrastes de medias. Los resultados califican a la muestra estudiada como activa, en función de los niveles establecidos por el IPAQ, pero con diferencias notables por estratos laborales en cuanto a las horas de permanencia sentadas y en actividad deportiva practicada (De la Reina, M.; Martínez de Haro & Leopoldo V. (2010).

Así mismo, estudiantes de la licenciatura en educación física, universidad Minuto de Dios, analizaron los niveles de actividad física del grupo de adulto mayor Casa Jesus y Maria, en la ciudad de Bogotá, muestra compuesta por 40 participantes con la finalidad de determinar el nivel de actividad física de cada adulto mayor, proponer unas recomendaciones para el desarrollo del programa de Adulto Mayor. (Roncancio, Forero & Chitiva. (2014)

De acuerdo con Gómez el Nivel de actividad física global en la población adulta en Bogotá, Colombia; se realizó una encuesta poblacional, aplicada a 3.000 adultos residentes en la ciudad durante el año 2003, seleccionados en una muestra probabilística multietápica. Se diagnosticaron los niveles de actividad física determinados por medio de la versión abreviada del IPAQ. La aplicación de un modelo de regresión logístico permitió identificar los factores asociados con la regularidad en la actividad. (Gac Sanit 2005, vol.19, n.3, pp. 206-213).

Los estudios y artículos mencionados anteriormente se presentan como referentes para reforzar esta investigación, con la finalidad de evaluar el nivel de actividad física en una población, determinando los factores que influyen en el nivel de actividad física individual y social.

3.2. MARCO TEÓRICO

3.2.1. Actividad Física

“La actividad física es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento. La actividad física puede ayudar a, quemar calorías y reducir la grasa corporal, reducir el apetito, mantener y controlar el peso”. (M. Delgado Fernández, A. Gutiérrez Saíenz, M. J. & Castillo Garzón, 2013)

Por tanto la actividad física, como movimiento, está presente bajo diferentes formas y actividades, que busca la mejora corporal bajo la realización de tareas como juegos, deporte, ejercicio físico, etc.

En síntesis, se puede interpretar que el concepto de actividad física está estructurado desde aspectos fisiológicos, sociales y cotidianos, los cuales permiten atribuir particularidades: movimiento músculo-esquelético voluntario, gasto de energía superior

al de reposo, tiempo libre o en las ocupaciones, tiene lugar en el trabajo o en el hogar y otros espacios, permitiendo la interacción social.

Al respecto considero que la actividad física tiene gran incidencia en el bienestar del adulto, contrarresta las enfermedades y patologías que con el paso del tiempo van afectando al ser humano y ayuda al deterioro de la salud, todas las personas pueden beneficiarse para mantener un buen estado de salud y cambiar hábitos perjudiciales que quebranten la salud.

La realización de actividad física permite lograr beneficios en todo el organismo que cualquier adulto mayor debería conocer y aplicar en su diario vivir, no solo en patologías físicas como problemas cardiacos, óseos y musculares, la práctica de actividad física regular ayuda a disminuir los niveles de depresión y mejorando de esta manera el estado de ánimo y permitiendo realizar las tareas en el hogar de una con mayor destreza y habilidad.

Por consiguiente, se puede pensar que los cambios físicos y psicológicos de la práctica de actividad física no solo benefician al individuo como tal, es importante destacar que el adulto mayor al elevar su autoestima, confianza y estado de ánimo se puede sentir útil a la sociedad, aumentan su núcleo social y sus relaciones interpersonales se afianzan además pueden adquirir actitudes positivas frente a esta etapa del ser humano.

3.2.2 Adulto mayor

Los adultos mayores a los cuales se les debe la existencia, deben ser orientados y tratados como se merece, es de carácter prioritario una formación especializada para poder educar esta población la cual esta vulnerable y no ha recibido ningún tipo de educación para formar el cuerpo y la mente a través del ejercicio. (Bakker, F.C, Whiting, & Van Der Brug, H. (1993).

La etapa de la tercera edad o envejecimiento por lo general hace referencia a las personas que tienen un rango elevado de edad, esta etapa del desarrollo del ser humano por lo general viene acompañada de cambios físicos, psicológicos y sociales, los cuales afectan a todas las personas al llegar a esta edad.

Según la Organización Mundial de Salud toma como referencia hacia el adulto mayor a las personas que comprenden desde los 60 a 74 años el cual se denomina edad avanzada; las personas de 75 a 90 años de edad ancianas y el restante de población de 90 años de edad en adelante como longevos.

Durante el proceso de envejecimiento se producen una serie de cambios como ya lo mencionaba anteriormente, uno de los cambios más notorios en la población adulta es la disminución de la fuerza y la masa ósea, a nivel sensorial el adulto tiende a disminuir su visión, audición, gusto, olfato y sensibilidad al tacto. Además de cambios orgánicos en su estructura muscular (pérdida de masa), a nivel óseo (desmineralización en los huesos), articular (rigidez y disminución flexibilidad), sistema digestivo (metabolismo lento), todos estos cambios acompañados del factor social y familiar, el cual tiende a disminuir

su calidad de vida y a presentar enfermedades que afectan su diario vivir. (Konblit, A. 2000).

El envejecimiento es modificable, positivamente o negativamente, por el medio en los cuales se rodean y por los hábitos de vida que se adquieren a través de la vida, por esta razón es necesario adquirir una cultura en la cual el adulto mayor conozca los riesgos y beneficios a los cuales puede acogerse por el hecho de realizar actividad física y mejorar características propias que disminuyan los riesgos de padecer alguna patología que altere el curso de la vida y por ende deteriore la salud de cada individuo.

3.2.3 Salud

El concepto de salud según la Organización Mundial de la Salud del año 2011 tiene una definición concreta: es el estado completo de bienestar físico y social que tiene una persona.

No obstante el término de salud por lo general está ligado a la situación física de las personas pero no permite valorar su entorno familiar y social, la tercera edad está asociada a múltiples factores que determinan su estado de salud, entre los que se encuentran el aislamiento, pobreza y factores sociales que de cierta manera influyen en el deterioro de su calidad de vida y se verán reflejados en su estado de salud.

La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el “resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico, psico-social y que por tanto, el proceso generador de enfermedades

está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura” (Moral, E & Martínez G, 2014, p. 98).

Perea (1992), destaca la salud como el “conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a la persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y relación con su propio entorno” (p. 123)

Así mismo, la salud puede ser considerada desde varios puntos de vista. Marcos Becerro (1989) señala la existencia de los diferentes tipos de salud:

- Salud física: relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.
- Salud mental: relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto.
- Salud individual: estado de salud física o mental de un individuo concreto.
- Salud colectiva: consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante.
- Salud ambiental: estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana.

3.2.4 Actividad física en el adulto mayor

La salud y la actividad física tienen una importancia fisiológica, ya que la actividad física, constituye uno de los pilares más importantes para conservar la salud en condiciones óptimas y en las distintas etapas del desarrollo del ser humano, sobre todo en etapas donde el ser humano presenta cierto grado de vulnerabilidad como lo es la tercera edad, donde se empieza a deteriorar su organismo y esta viene acompañada de enfermedades.

Además de los resultados beneficiosos que conlleva el realizar ejercicio físico, también viene acompañado de beneficios psicológicos que elevan el autoestima y confianza de las personas a medida que van pasando los años, el adulto mayor tiende a sentirse aislado de la sociedad ya que por su condición tiende a ser tildado de inútil para la comunidad que lo rodea.

Según la OMS (2010), basada en las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, acentúa que la actividad física en los adultos mayores radica en “la práctica de ejercicio durante el tiempo libre”, a lo cual hace referencia las actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos caminando o en bicicleta), actividades ocupacionales, tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

La actividad física tiene gran incidencia en el adulto mayor, tiende a mejorar la calidad de vida y reducir los riesgos de padecer enfermedades que trae consigo la tercera edad

pero adicional a esto, mejora la evolución en adultos que evidencian padecimientos de enfermedades tales como enfermedades cardiovasculares, hipertensión, etc.

Estudios demuestran los beneficios anteriormente mencionados, tal como lo presenta Lugo, Pascal, Pérez & Noda, (1992) Strauss, (1991), Los adultos mayores hipertensos que participaron en un programa de ejercicio físico pudieron demostrar que su nivel de presión arterial logró controlarse y hasta se mejoró.

Las personas envejecen y se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica. Estos cambios son progresivos e inevitables pero se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se puede modificar con la actividad física. En efecto, el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos, lo que hace de estos una mayor independencia en sus actividades cotidianas. (Bakker, F.C, Whiting, H.T.A, Van Der Brug, H. 1993, p. 241)

Tabla 1. Beneficios de la actividad física en el adulto mayor. Escobar (2003).

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL ADULTO MAYOR

Ayuda a mantener la habilidad de vivir independientemente.

Reduce el riesgo de sufrir fracturas o accidentes.

Reduce la HTA.

Reduce los síntomas de depresión.

Ayuda considerablemente al tratamiento de enfermedades degenerativas y crónicas.

Proporciona el disfrute y el vivir plenamente.

Con base a lo anterior existe una relación entre la práctica regular de actividad física y una mejora en la calidad de vida y bienestar del adulto mayor.

La salud física es importante pero es necesario gozar de buena salud mental para que el organismo funciones de manera óptima, lo cual le permitirá al adulto mayor gozar con plenitud esta etapa de su vida, a mi parecer la importancia de la salud en esta edad es vital ya que permite al adulto mayor desempeñarse y desenvolverse en el diario vivir, es necesario para disfrutar de una vejez saludable la participación y realización de actividades que busquen beneficios asociados al bienestar de cuerpo y mente.

3.2.5 Niveles de actividad física.

Los niveles de actividad física se utilizan para medir el impacto y la eficacia de los programas para la promoción y prevención de la salud, elaborados para aumentar la actividad física y tomar medidas o recomendaciones para estructurar o diseñar un plan de intervención para dicha población en particular.

Según Seron, Muñoz y Lanás (2010) Los niveles de actividad física se clasifican de acuerdo al instrumento de medición utilizado, el cual refleja los niveles de actividad física en escalas dicotómicas (físicamente inactivo, sedentario o físicamente activo), ordinales (físicamente inactivo o sedentario/moderadamente activo/físicamente activo) o continuas por (kilocalorías, METS).

Los niveles de actividad física están basados en el Protocolo IPAQ y se clasifican de la siguiente manera:

- Nivel de actividad físico alto: Deporte de siete días en la semana de cualquier combinación de caminata o actividades de moderada y/o alta intensidad, logrando un mínimo de 3.000 MET- min/ semana.
También cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET- min/ semana.
- Nivel de actividad físico moderado: Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios.
Reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios.
5 o más días de cualquier combinación de caminata, actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET- min/ semana.

3.2.6 Cuestionario internacional de actividad física

Existen numerosos instrumentos de medición los cuales nos arrojan parámetros y resultados de acuerdo a la población deseada, uno de los instrumentos más utilizado es el IPAQ, Se desarrolló en Ginebra en 1998 y es uno de los más manejados para medir el nivel de actividad física de una población. Existen estudios de confiabilidad y validez en 12 países, por lo cual se aprobó en muchos de ellos su utilización para investigaciones de prevalencia de participación en actividad física.

Este cuestionario se divide en 4 dominios (trabajo, transporte, actividades en el hogar y tiempo libre), donde se interroga la frecuencia y duración de la práctica de actividad física durante más de 10 min: en actividades vigorosas, moderadas; y caminata. En la última parte interroga sobre el tiempo de inactividad en un día a la semana y el fin de semana. (Roldán & Zapata Vidales, 2008, p. 3)

El IPAQ es un instrumento importante y de gran ayuda para observar las actuales tendencias de la actividad física además diagnosticar una población en particular y hacer las recomendaciones pertinentes para mejorar la calidad de vida de cada uno de los participantes a programas de actividad física.

El instrumento IPAQ, evalúa la actividad física que se realiza, a través de preguntas en las que intervienen: actividades en la casa, actividad física en el tiempo libre, actividad física relacionada con el trabajo, domesticas. La obtención del resultado analiza la suma de la duración en minutos y la frecuencia en días.

MARCO LEGAL

En Colombia, los adultos mayores se encuentran amparados bajo distintas legislaciones las cuales les permite gozar a plenitud al llegar a esta etapa de desarrollo, entre las más importantes encontramos:

Ley 181 de Enero 18 de 1995 en la cual se busca el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte, cuyos objetivos son el fomento, la masificación, la divulgación, la

planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

De igual manera la ley 1251 de 2008, artículo 1, enuncia que todo adulto mayor tiene derecho, a apropiarse de todo privilegio, que por ley les otorga comodidad y más aún en esta edad, permite que obtengan beneficios como lo es la educación, la recreación, a la salud, proporcionando un mejor estilo de vida.

Así mismo la Ley 181 de 1995, habla del “Fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre”. Y el decreto Ley 1298 de 1994 o resolución 3997 de 1996: “Incluir la actividad física como elemento preventivo y terapéutico en programas promoción de la salud y prevención de la enfermedad”.

4. METODOLOGÍA

4.1. Tipo de investigación

Se trabaja investigación de tipo mixta. Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta,

para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008).

Se centra fundamentalmente en los aspectos observables y susceptibles de cuantificar y sirve de pruebas estadísticas para el análisis de datos. Cáceres, A. (1996).

4.2 Enfoque de la investigación

Se trabaja diseño exploratorio secuencial, implica una fase inicial de recolección y análisis de datos cualitativos seguida de otra donde se recaban y analizan datos cuantitativos. Hay dos modalidades del diseño atendiendo a su finalidad (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008; y Creswell et al., 2008).

4.4 Fases de la investigación

El proceso de la investigación se trabajó con los adultos mayores del grupo nuevo sol de tibabuyes, se diagnosticaron los niveles de actividad física que se observan en esta población.

Fase I. Diagnostico (Aplicación del IPAQ)

Se realizó la recolección de datos por medio del instrumento Cuestionario IPAQ, en donde se efectuó el estudio a 22 personas. Las edades de objeto de estudio comprenden entre 50 a 65, se requirió el consentimiento informado a la directora de grupo y a los participantes. Luego de informar a los participantes sobre el desarrollo de la investigación y

su importancia en el grupo de adulto mayor se aplica el cuestionario para continuar la investigación.

Fase II. Evaluación

En esta fase se aplica nuevamente el IPAQ y se realiza la caracterización de la población encuestada, analizando sus particularidades y necesidades propias de cada individuo.

Fase III. Interpretación y análisis de resultados

Luego de haber aplicado el cuestionario por segunda ocasión, se analizaron los datos y se realizó el análisis con el resultado obtenido en la primera aplicación del IPAQ, observando sus diferencias y características particulares correspondientes al tiempo de aplicación y analizando los resultados obtenidos dentro del proceso de seguimiento. Se realiza análisis de grupo focal para establecer los factores o elementos que inciden en la disminución de los niveles de actividad física.

4.4 Población

Para la investigación se tomó como referencia los adultos mayores del grupo Nuevo Sol de Tibabuyes. Con un total de 22 personas, cuyas edades promedio para los hombres fue 60 años y 55 en mujeres, se realiza el estudio con este número de participantes debido a que son

los asistentes con mayor frecuencia a las diferentes actividades del grupo de adulto mayor. Los adultos son personas en aparente estado físico normal sin dolencias ni enfermedades que les impida desarrollar sus actividades diarias, la mayoría son pensionados o cuentan con algún recurso económico que les permite solventar sus necesidades y gastos.

Muchos de estos adultos mayores viven en la localidad aproximadamente hace 40 años y cuentan con vivienda propia, aunque viven solos en su lugar de residencia debido a la ausencia de su núcleo familiar.

4.5 Muestra

En el estudio se contó con la participación de 22 adultos mayores pertenecientes al grupo nuevo sol de tibabuyes, con edades promedio entre 50 a 65 años.

4.6 Instrumentos y recolección de datos

Para la selección de los instrumentos se utilizó el cuestionario IPAQ corto, cuyo propósito es obtener datos sobre los niveles de actividad física relacionada con su salud.

Se recolecto la información por medio de la aplicación del instrumento a un total de 22 integrantes del grupo NUEVO SOL DE TIBABUYES, la primera intervención se

realizó en el mes de Diciembre de 2015 donde se aplicó el cuestionario internacional de actividad física, posteriormente se vuelve aplicar en el mes de septiembre de 2016 para analizar los resultados, a partir de la información recolectada, se analizaron los datos para determinar los niveles de actividad física en el transcurso del tiempo y determinar si el plan de actividad física ha contribuido y mejorado su condición física.

El IPAQ es un instrumento importante y de gran ayuda para observar las actuales tendencias de la actividad física además diagnosticar una población en particular y hacer las recomendaciones pertinentes para mejorar la calidad de vida de cada uno de los participantes a programas de actividad física.

Este cuestionario se divide en 4 dominios (trabajo, transporte, actividades en el hogar y tiempo libre), donde se interroga la frecuencia y duración de la práctica de actividad física durante más de 10 min: en actividades vigorosas, moderadas; y caminata. En la última parte interroga sobre el tiempo de inactividad en un día a la semana y el fin de semana.

Los grupos focales son una técnica de recolección de datos mediante una entrevista grupal semiestructurada, la cual gira alrededor de una temática propuesta por el investigador. Es un grupo de discusión, guiado por un conjunto de preguntas diseñadas cuidadosamente con un objetivo particular (Aigner, 2006; Beck, Bryman y Futing, 2004).

El objetivo del grupo focal es la recopilación de información en base a experiencias personales sobre un tema en específico, basado en el intercambio de opiniones en una reunión de personas.

5. RESULTADOS

5.1 Graficas y resultados

Con referencia al diagnóstico realizado y según la población objeto de estudio, los 22 participantes del grupo de adulto mayor se consolida con un 45,4% el cual corresponde al género masculino y el 54,6% pertenece a la población femenina, con edades entre los 50 y 65 años.



Grafica 1: Porcentaje por género.

Grafica 2

En la mayoría de adultos mayores se evidencia la realización de actividad física vigorosa por lo menos tres días a la semana, lo que les permite salir de la rutina y dejar el sedentarismo a un lado, solo se observa un porcentaje menor en el cual indican que estas actividades las ejecutan con menor intensidad a la semana.



Grafica 2: Actividad física vigorosa a la semana.

Grafica 3

Dentro del tiempo que se dedica a la práctica de actividad física establece que el 59% destina su día en actividades que le permiten realizar un gasto energético considerado o actividades físicas de intensidad moderada, lo cual les permite contrarrestar la posibilidad de adquirir enfermedades en esta etapa del ser humano y mantener el peso ideal además de conservar un estado físico aceptable. Por otro lado el 27% considera que en el transcurso del día, dedica solo algunos minutos para la práctica de actividad física intensa, lo cual puede generar algunos problemas físicos como aumento de peso o estar propenso a padecer

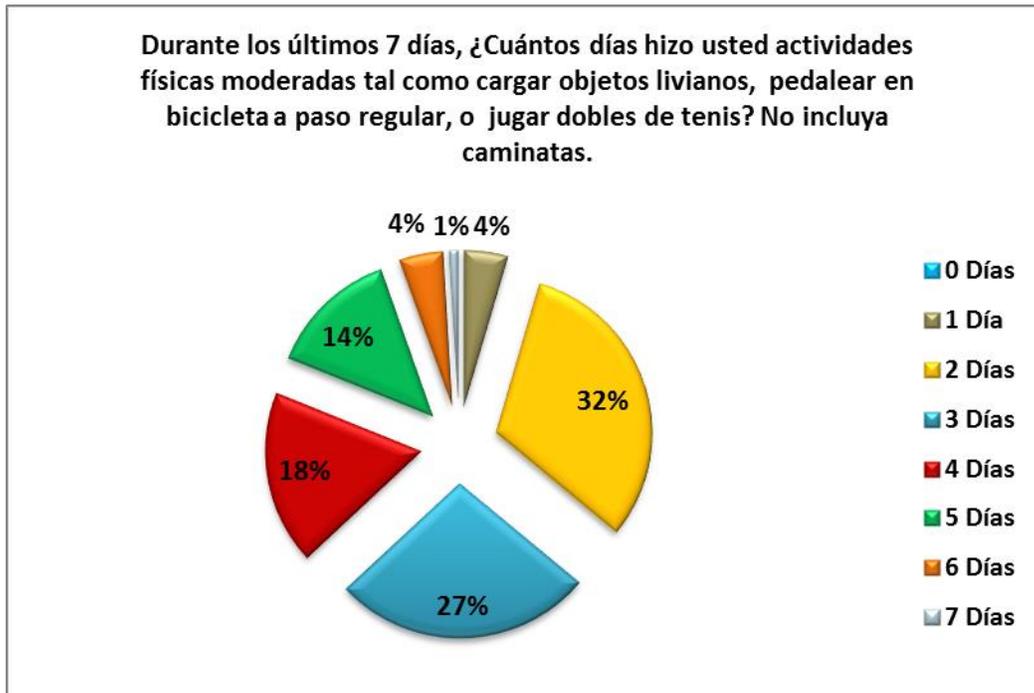
enfermedades en esta etapa de vulnerabilidad. Mientras que solo el 14 % no sabe o no está seguro, posiblemente porque sus días tienen variaciones en cuanto a la práctica de actividad física.



Grafica 3: Tiempo dedicado actividades físicas de intensidad vigorosa.

Grafica 4

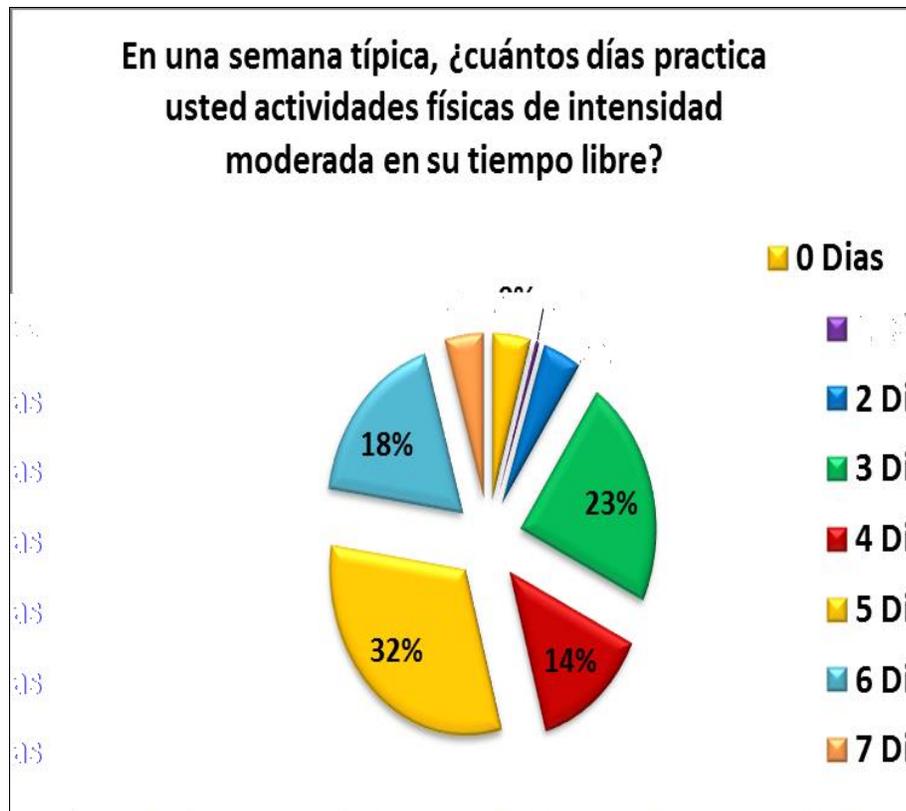
En la apreciación de tiempo que se dedica a realizar actividades físicas moderadas el 36% de los encuestados tiene un gasto energético diario como resultado de la ejecución de estas actividades entre 3 a 5 días a la semana, lo cual contribuye a elevar su estado físico y por consiguiente mejorar su calidad de vida, por el contrario, el porcentaje restante manifiesta no realizar actividad física mediante con la misma intensidad, lo cual indicaría que están propensas a padecer problemas asociados al sedentarismo y la falta de actividad física.



Grafica 4: Tiempo dedicado actividades físicas moderadas.

Grafica 5

Se observa que en una semana típica solo el 32% considera realizar cualquier acción o actividad de intensidad moderada en su tiempo libre por lo menos 5 días a la semana, mientras que la demás población afirma practicar en un menor rango de días a la semana, sin embargo se ve reflejado que destinan entre 2 y 4 días para algún tipo de práctica de intensidad moderada, mejorando las funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud ósea y la reducción del riesgo de ENT y depresión.



Grafica 5: Días destinados a realizar actividad física intensa en el tiempo libre.

Grafica 6

La gran mayoría de adultos mayores indican caminar por más de 10 minutos continuamente, más del 50 % afirma hacerlo todos los días a la semana lo cual beneficia la estructura ósea, al realizar el movimiento en las articulaciones, disminuye el riesgo a padecer hipertensión arterial y contribuye al sistema cardiopulmonar.

Solo se observa que el 5 % de la población no realiza caminatas por más de diez minutos durante toda la semana lo cual revela que no realizan desplazamientos a lo largo del día por factores como sedentarismo o factores asociados a la falta de actividad diariamente.



Grafica 6: Días destinados caminar continuamente.

Grafica 7

Se analiza que el tiempo destinado a estar sentado diariamente son en promedio de 3 a 8 horas, lo que nos indica que son adultos físicamente activos, que en su diario vivir realizan actividades en su tiempo libre y mantienen un estilo de vida que les permite contrarrestar las enfermedades asociadas a la tercera edad y por lo tanto mejorar su calidad de vida.

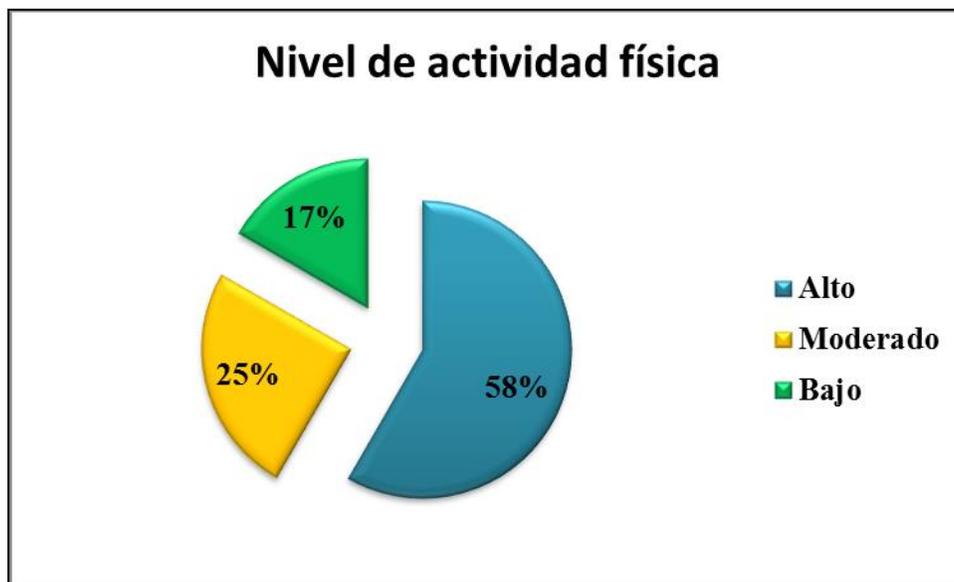


Grafica 7: Horas destinadas a pasar sentado o recostado en un día.

Grafica 8

De acuerdo a la intensidad y el tiempo que se dedica para realizar actividad física, se establece el nivel general de la población, por medio de las particularidades de cada individuo encuestado. En la población general se evidencia niveles de actividad física altos debido a su estilo de vida acompañado de prácticas que les permiten elevar el gasto energético e intensificar su trabajo físico semanal con respecto a las recomendaciones mundiales para la

salud del adulto mayor. En cuanto al 25 % se ve reflejado en niveles de actividad física moderado, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades crónicas o degenerativas y mejorando su calidad de vida y bienestar físico, por otro lado solo en el 17 % de la población establece niveles de actividad física bajos, probablemente ocasionados por la falta de actividad física en su tiempo libre o en sus desplazamientos.

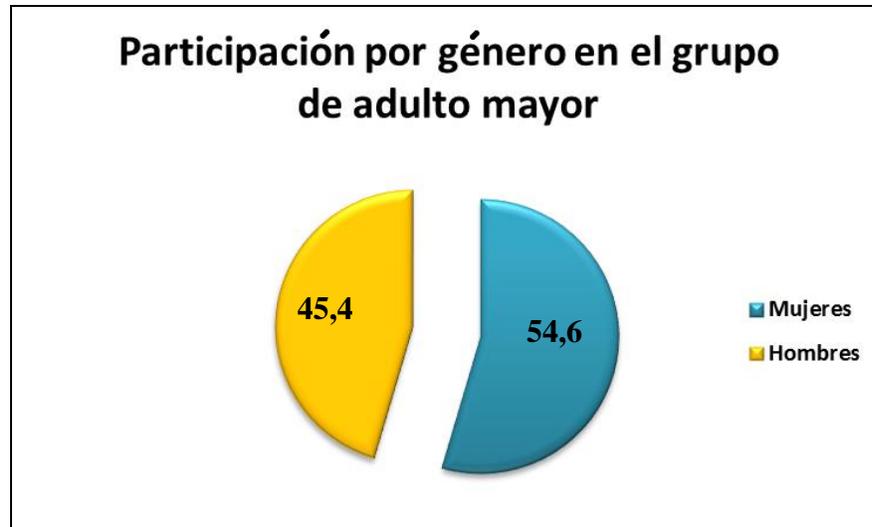


Grafica 8: Clasificación final de los niveles de actividad física.

Grafica 9

Con relación a la población objeto de estudio en el cual se aplica el IPAQ en primera instancia, se realiza el diagnóstico con los adultos mayores que habían participado de este proyecto debido a que son las personas que asisten con más frecuencia a las actividades que les ofrece el grupo NUEVO SOL DE TIBABUYES.

Los demás integrantes del grupo son adultos que no son constantes al programa y se ausentan por diferentes razones en las que se encuentra problemas familiares, dificultad al movilizarse y problemas médicos que les impide estar en todas las actividades programadas.



Grafica 9: Porcentaje por género.

Grafica 10

Se evidencia que la gran mayoría de adultos mayores realizan actividad física vigorosa a la semana lo cual es un buen indicador debido a que la OMS recomienda a los adultos de 65 en adelante dediquen 150 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, esto beneficia las funciones cardiorrespiratorias, musculares, salud ósea y funcional.



Grafica 10: Actividad física vigorosa a la semana.

Grafica 11

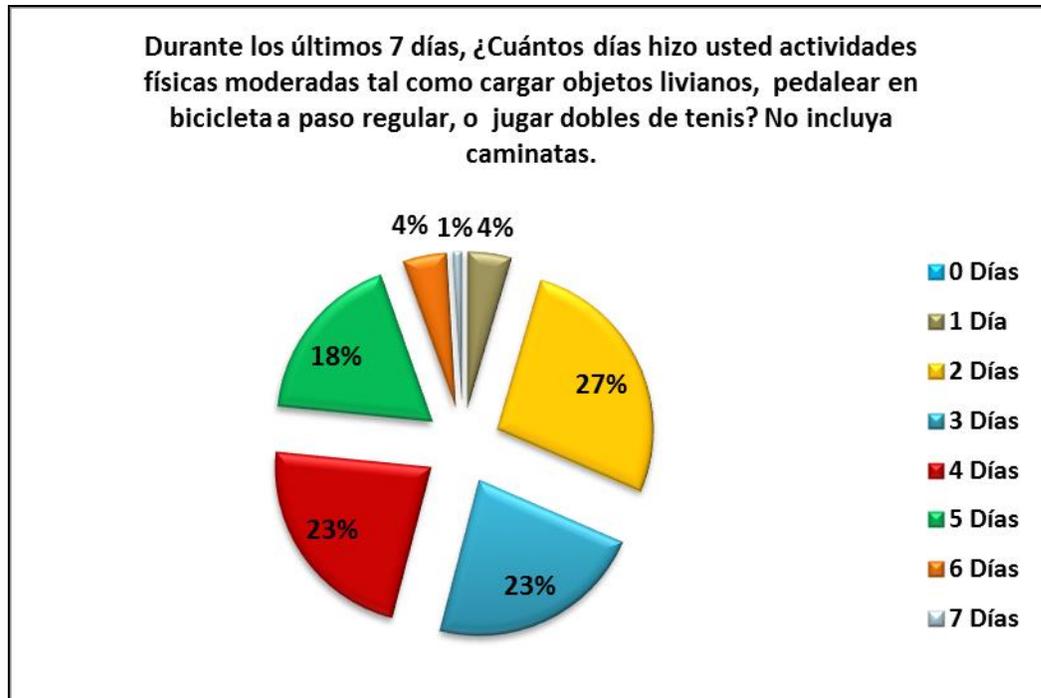
Con referencia a los resultados aplicados en el primer momento se evidencia que disminuyó el tiempo que se le dedica a la práctica de actividad física vigorosa, por lo que actualmente solo le dedican minutos para realizar esta actividad. Es recomendable incrementar la intensidad para ejecutar estas prácticas ya que ayuda a incrementar la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades.



Grafica 11: Tiempo dedicado actividades físicas de intensidad vigorosa.

Grafica 12

Con respecto al cuestionario anterior se evidencia que se mantiene notoriamente los días en los cuales dedican a realizar actividades físicas moderadas pero se incremento el porcentaje en cuanto a la realizacion de estas actividades menos días a la semana.

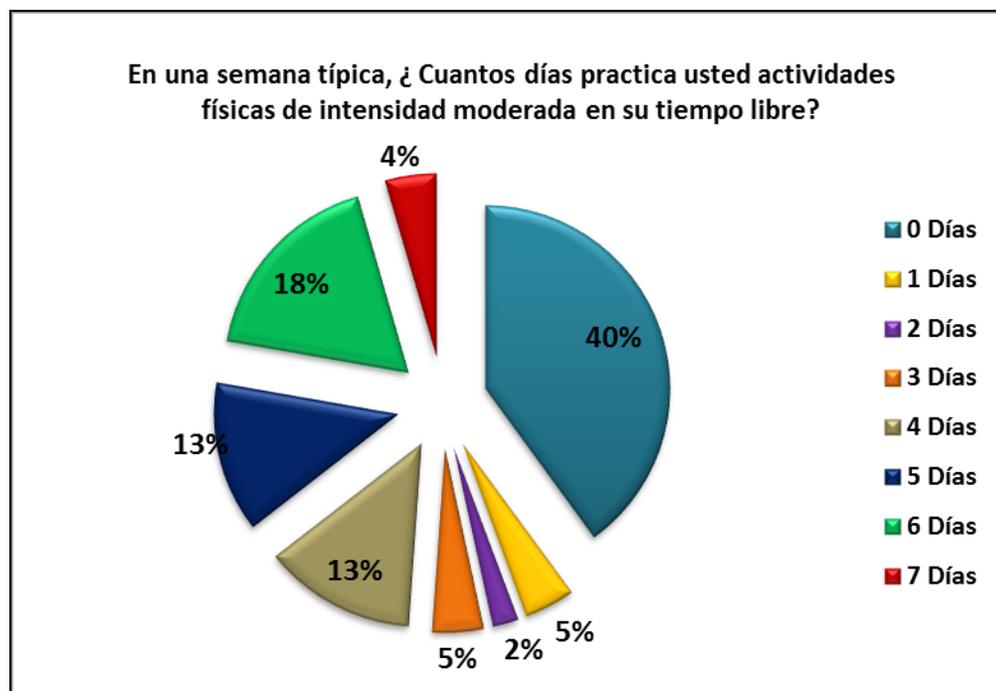


Grafica 12. Tiempo dedicado actividades físicas moderadas.

Grafica 13

Con respecto al resultado de aplicación del primer IPAQ se obtiene que la gran mayoría de población analizada no destina como mínimo tres días a la semana para la práctica de alguna actividad que le permita incrementar sus niveles de actividad física, según la OMS es

recomendable dedicar 150 minutos semanales y con una intensidad de tres días o más a la semana.



Grafica 13: Días destinados a realizar actividad física intensa en el tiempo libre.

Grafica 14

Se puede evidenciar que solo el 5% de la población analizada no dedica más de tres días para realizar alguna desplazamiento que involucre caminar por al menos diez minutos consecutivos, el restante de población, utiliza la mayoría de días a la semana para caminar por

mas de diez minutos lo cual les permite mejorar su resistencia y aumenta la capacidad para captar el oxigeno, disminuye el riesgo de padecer obesidad y mantiene activos a los adultos mayores.

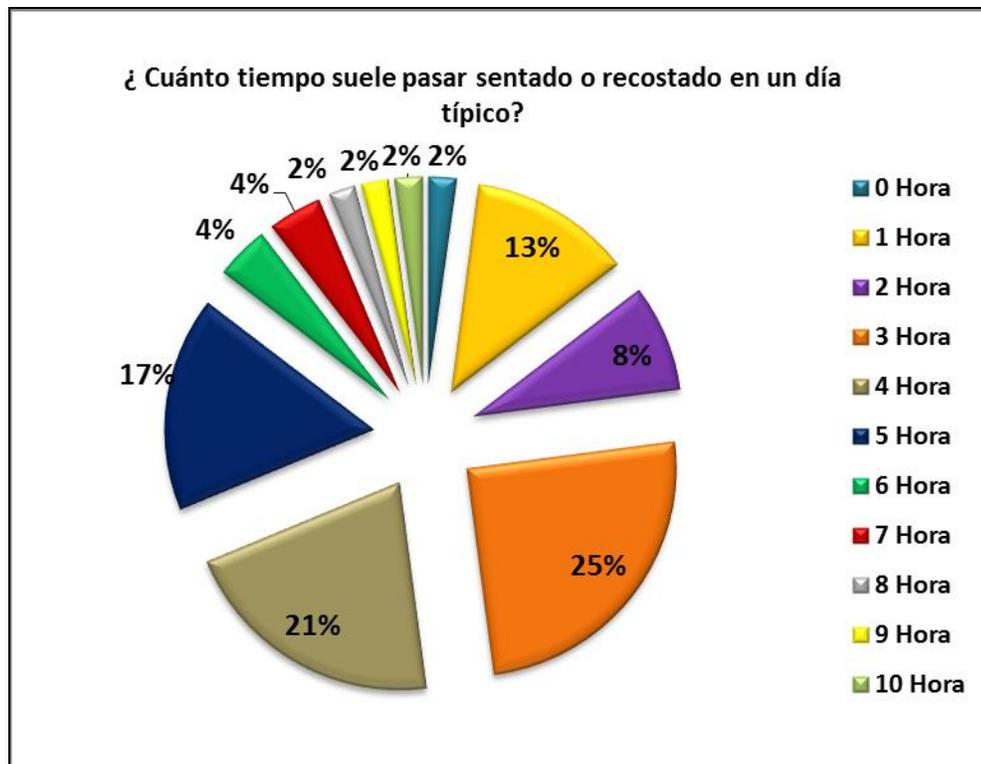


Grafica 14: Días destinados caminar continuamente.

Grafica 15

Se analiza que el tiempo destinado a estar sentado diariamente son en promedio de 3 a 8 horas, lo que nos indica que son adultos físicamente activos, que en su diario vivir realizan

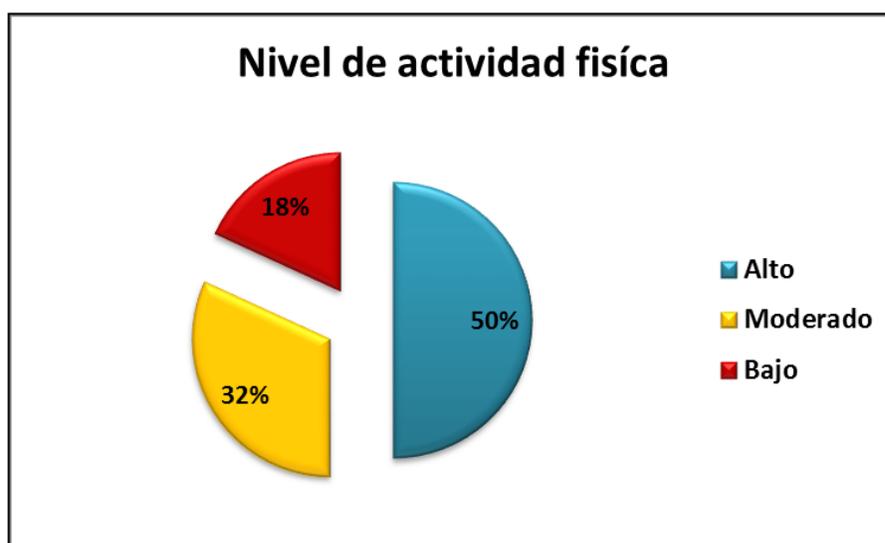
actividades en su tiempo libre y mantienen un estilo de vida que les permite contrarrestar las enfermedades asociadas a la tercera edad y por lo tanto mejorar su calidad de vida.



Grafica 15: Horas destinadas a pasar sentado o recostado en un día.

Grafica 16

Con relación a la primera aplicación del IPAQ, se evidencia disminución en los niveles de actividad física de la población analizada, aunque más del 50% de los adultos mayores realizan actividades físicas moderadas a la semana no hubo un incremento significativo que permita contribuir al mejoramiento de dichos niveles pero se determina que la disminución no se debe al programa sino a factores externos que afectan su contexto diario. El 18% de los adultos analizados presentan niveles de actividad física bajos lo cual les aumenta el riesgo a padecer enfermedades propias de esta etapa del ser humano y por ende estar propensos a la disminución de su estado físico.



Grafica 16: Clasificación final de los niveles de actividad física.

Tabla 2. Grupo focal.

| | |
|---|--|
| <p>SALUD</p> <p>¿ Considera que presenta problemas físicos que le impiden desarrollar actividad física?</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ya por la edad se me dificulta realizar cualquier ejercicio. 2. De vez en cuando me enfermo y no me dan ganas de nada. 3. En lo personal ya no estoy joven, antes podia hacer cualquier ejercicio, los años pasan cuenta de cobro. 4. Si, a esta edad los dolores no me dejan jugar como antes, cada vez se enferma uno mas. 5. Cuando ataca cualquier enfermedad toca quedarse postrado en la cama un largo tiempo. 6. Ya uno no puede exponerse algo peor, los huesos ya no dan sino para lo justo. 7. Si, la gran mayoria de tiempo me la paso es en el medico y con cualquier cantidad de pastas todo el día. |
| <p>ECONOMICO</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Si, el hecho de desplazarme me implica gastar doble bus. 2. A veces no hay ni para comer mucho menos para venir, a mi no me van a pagar el bus aca. 3. Claro, cuando uno no es pensionado ni tiene ingresos la cosa es dura. |

| | |
|---|--|
| <p>¿ Cree usted que el tema monetario le afecta el poder asistir con frecuencia al grupo?</p> | <ol style="list-style-type: none"> 4. Yo vivo solo entonces imaginese mis gastos, o se come o se viene al club. 5. No tengo que gastar dinero, vivo a dos cuabras. 6. Cuando hay bien cuando no pues me toca quedarme en la casa. 7. No tengo problemas por el dinero el problema es cuando son viajes. |
| <p>EMOCIONAL</p> <p>¿ Se siente solo o tiene problemas lo cual le imposibilitan asistir al grupo?</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mi familia no vive conmigo, disfruto compartir con mas personas. 2. A esta edad le da uno de todo, se vuelve chocho con los años y ya ni ganas le dan a uno de hacer ejercicio. 3. Me siento inutil aveces, la gente lo por debajea a uno por ser anciano. 4. Mis hijas dicen que para que vemgo aca, que es una perdedera de tiempo, eso me desmotiva a venir. 5. Cuando se puede pues se viene pero hay que rebuscarse la platica del diario. 6. A ratos me siento sola y me da pereza venir. 7. No, por el contrario yo aca me desestreso. |

| | |
|---|---|
| <p>ACTIVIDAD</p> <p>FISICA</p> <p>¿ Realiza usted alguna actividad fisica adicional en el día?</p> | <ol style="list-style-type: none">1. Lo unico que hago es venir aca.2. Yo camino para recoger mis nietos.3. Vivo tan cansada que todo el día me quedo en la casa.4. Uno ya tiene el tiempo medido, no queda ni un minuto para hacer nada mas.5. A veces salgo con mis nietos al parque.6. No, uno tiene que cuidarse porque no sabe cuando le llega la hora.7. Prefiero ver mis novelas o hacer los oficios en la casa. |
|---|---|

5.2. Interpretación de resultados

Para la interpretación de los resultados, se recopiló la información obtenida en el cuestionario de actividad física IPAQ, se graficaron y se utilizó el formato en el cual los resultados se dan por el informe automático al digitalizar la información, de esta manera establecer el gasto energético establecido en MET- minutos/semana, además representa una estimación de su dedicación metabólica semanal a caminar y realizar actividades físicas de intensidad moderada y vigorosa.

Los cálculos anteriores expresados en los gráficos, clasifican la actividad física diaria con el fin de determinar si la cantidad y calidad del movimiento semanal debería incrementarse, o no, para así prevenir todas aquellas patologías asociadas a un estilo de vida sedentario.

El programa de actividad física del grupo NUEVO SOL DE TIBABUYES en general responde a las necesidades de cada individuo ya sea para mantener el estado físico o para mejorar su autoestima y su estado mental, la mayoría de actividades buscan sacar de la rutina al adulto, involucrarlo a la comunidad y generar la idea que son útiles a la sociedad sin embargo los problemas familiares, económicos o de salud impiden que asistan con frecuencia y mejoren sus niveles de actividad física.

La mitad de los adultos mayores encuestados evidencian hábitos de vida saludable y la práctica de actividad física y ejercicios en forma regular, lo que les permite obtener beneficios para su salud a largo plazo, y contribuir a mejorar su habilidad para hacer las

actividades diarias, mantener una buena salud mental y mejorar su calidad de vida por medio de la práctica de actividad física.

La mayoría de adultos mayores evidencia la realización de actividad física en el día pero dentro de su rutina diaria no hay actividades complementarias que les permita obtener más beneficios por la práctica de actividad física.

Sin embargo hay otro tipo de factores que les impide realizar algún tipo de actividad física, como lo es estado de salud o el contexto en el cual se desenvuelve cada uno de ellos debido a que así se desee asistir con frecuencia al grupo de adulto mayor, con regularidad se encuentran con inconvenientes familiares o propios de cada individuo que les impide realizar todas las actividades planteadas.

Se tomaron en cuenta solo 22 adultos de este grupo debido a que son los que asisten con más frecuencia a todas las actividades, tienen disponibilidad de tiempo y gozan de estado de salud aceptable que no les impide el desarrollo de alguna práctica deportiva.

Los niveles de actividad física no aumentan por el contrario disminuyen en comparación a la primera aplicación del instrumento IPAQ, de allí nace la necesidad de indagar los factores que determinan la disminución de los niveles de actividad física, por consiguiente se requiere la aplicación de grupo focal para determinar y establecer los interrogantes que permitan descubrir los inconvenientes en el diario vivir para realizar algún tipo de práctica de actividad física ya sea dentro del grupo o en su contexto diario.

En cuanto a la aplicación del grupo focal se puede determinar que hay factores externos que le impide al adulto mayor poder asistir con regularidad al grupo y realizar sus

actividades diarias con frecuencia, entre las que se encuentra aspecto económico, actividad física, salud y emocional, las preguntas surgen de acuerdo a las necesidades de la población encuestada y se tiene en cuenta aspectos generales que proporcionen la información de los factores o elementos que influyen en su diario vivir.

Muchos de los adultos mayores poseen problemas económicos o de salud que les impide desplazarse de un lugar a otro para ejecutar la práctica física, otro porcentaje encuentra relacionada la falta de actividad por problemas asociados a su aspecto emocional lo cual les altera el estado de ánimo o les hace sentirse inútiles para la sociedad.

6. CONCLUSIONES

Se evidencio que la población estudiada del grupo nuevo sol de tibabuyes, en su gran totalidad tienen nivel de actividad física alto con respecto al cuestionario internacional de actividad física IPAQ, además realizan actividades moderadas en su tiempo libre y ejecutan actividades en sus desplazamientos que les implica un gasto energético relativamente alto. Se pudo establecer con base en los resultados del cuestionario de actividad física que EL grupo posee niveles de actividad física moderados, con relación a su estilo de vida y las características propias de la población, Por lo general son personas físicamente activas, las cuales dedican su tiempo para realizar labores domésticas o actividades físicas en su tiempo libre para mejorar su estado físico y así reducir las enfermedades que trae consigo esta etapa del ser humano.

Los cambios identificados en el grupo Nuevo Sol de Tibabuyes incluyen aspectos físicos y psicológicos por la práctica de actividad física, entre los que se destacan disminución en la depresión y estrés, aumento de la autoestima, disminución de padecimiento enfermedades y mejor bienestar en los participantes del grupo de adulto mayor.

La programación de un plan de actividad física estructurado y regulado como lo tienen los adultos mayores del grupo NUEVO SOL DE TIBABUYES, les permite beneficiarse ya que mantienen y mejoran su capacidad física en general, a nivel muscular y óseo favorece al control de peso que previene enfermedades como la obesidad. La práctica de actividad física realizada en grupo les permite el desarrollo y el fortalecimiento de habilidades

interpersonales, la integración y el aumento del estado de ánimo, el adulto tiende a sentirse más útil y menos aislado.

Las actividades deben estar dirigidas a incrementar la capacidad aeróbica y la fuerza muscular, además de mejorar la flexibilidad en las articulaciones. Ejercicios como la natación, las caminatas o los realizados en bicicleta son los recomendados para lograr una mejoría de la capacidad aeróbica y mantener un peso estable, por lo tanto también se sugiere realizar chequeos periódicos para control de peso e índice de grasa corporal.

Los problemas sociales a los cuales se enfrenta el adulto mayor les impide realizar actividad física acorde a sus requerimientos y necesidades de allí parte la necesidad de buscar herramientas individuales que permitan la construcción de hábitos y cultura de autocuidado en el ser humano.

El ejercicio cumple un rol fundamental en la vida del ser humano en cada una de las etapas por las cuales se tiene que afrontar, como futuros docentes se debe generar cambios que permitan la inclusión del adulto mayor a la sociedad, aumentando los programas y planes estructurados a este tipo de población vulnerada.

Hay factores que de cierta manera influyen en la calidad y mejoramiento del bienestar del ser humano al llegar a la tercera edad, por lo cual se debe buscar fomentar la práctica diaria y generar hábitos de vida saludables como factor favorable para mejorar la condición de cada individuo, y más aún, en personas mayores, en el que su calidad de vida se ve deteriorada y reflejada en enfermedades crónicas que en este grupo poblacional se produce con más frecuencia.

Los resultados nos brindan la posibilidad de hacer ajustes a las actividades que se desarrollan dentro del grupo y elaborar propuestas que se ajusten a este tipo de población y de esta manera desarrollar un beneficio común e individual en cada uno de los participantes.

Se sugiere seguir realizando actividades físicas moderadas en el tiempo libre, ya sea en sus desplazamientos o en sus tareas domésticas, con el fin de mejorar y mantener su condición física y evitar deterioro en su salud.

Es importante mencionar la necesidad de un plan de trabajo individual con actividades adecuadas que no necesita de algún tipo de desplazamiento, sino desde su propia casa los adultos mayores pueden realizar para incrementar el número de minutos a las semana destinados para la ejecución de algún tipo de actividad física.

Podemos concluir que la actividad física en el adulto mayor del grupo NUEVO SOL DE TIBABUYES, beneficia desde el punto de vista físico, psicológico y social, mejorando la calidad de vida de cada individuo.

7. PROSPECTIVA

Por medio de esta investigación en el área de actividad física, se pretende tomarlo como referencia con la intención de mejorar los niveles de actividad física en el adulto mayor para así contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de esta población, además de basarse en este tipo de estudios previos a establecer programas de actividad física que permitan hacerlo de manera sistemática y organizada.

Con base a la investigación y sus beneficios particulares a la hora de realizar actividad física, se busca crear conciencia y sensibilización en el adulto mayor para mejorar y fortalecer sus actividades diarias y aprovecharlas al máximo para obtener resultados amplios que les permita adaptarlos a su vida y contribuir al desarrollo y mejoramiento de su calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alcántara, P. Romero, M. (2001). Actividad Física y Envejecimiento. Revista Digital de Educación Física y Deportes, 6 (V 32).
- Astrand, O. (Febrero, 2000). “Segundo Seminario Internacional de Avances en: Prevención, Ejercicio y Salud para el Año 2000”. Escuela Colombiana de Medicina, Bogotá, Colombia.
- Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. Revista MH Salud. (V 4).
- Bakker, F.C, Whiting, H.T.A, Van Der Brug, H. (1993). Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones. Madrid: Editorial Morata.
- Becker, Benno (1999). El cuerpo y su implicancia en el área emocional. Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista digital. 4.(13).
- Danhke, G. (1989). Investigación y comunicación. La comunicación humana: ciencia social. México: McGraw-Hill.
- De la Reina, M.; Martínez de Haro, Leopoldo V. (2003). Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico. Madrid: CV Ciencias del Deporte.
- Decreto 1298 de 1994. Ministerio de gobierno de la república. Colombia, 22 de junio de 1994.
- Delgado, F. Gutiérrez Sainz, M. Castillo Garzón. (2013). Entrenamiento físico-deportivo y alimentación de la infancia a la edad adulta. España: Editorial Paidotribos.
- Devís Devís, José (2000). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: Inde, p, 228-230.
- Escobar, B. Intervención pedagógica y didáctica en adultos y adultos mayores para la actividad física. Revista digital EFDeportes. N° 63. (2003).

- Gac Sanit (2005). Nivel de actividad física global en la población adulta de Bogotá (Colombia): Prevalencia y factores asociados. *Scielo Public Health*, Vol.19, p 206. Recuperado de http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S021391112005000300005&script=sci_abstract&tlng=es
- Galbán, P. Soberats, F. Díaz & M. Carrasco, M. (2007) Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. *Rev Cubana Salud Pública*.
- González, M. Dennis R & Echeverri D, (2012) Factores de riesgo cardiovascular y de enfermedades crónicas en población, Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42226354003>
- Konblit, A. (2000). *La salud y la enfermedad: aspectos biológicos y psicosociales*. Argentina: Aique Grupo Editor S.A.
- Ley N° 1251 DE 2008. Congreso de la república. Colombia, 27 de noviembre de 2008.
- Ley N° 181 DE 1995. Congreso de la república. Colombia, 18 de enero de 1995.
- Marcos, B. (1994). *Ejercicio físico, forma física y salud*. Madrid: Eurobook.
- Moral, E & Martínez G, (2014) *Sedentarismo, salud e imagen corporal en adolescentes*. España: Editorial Wanceulen.
- Murillo & Morales. (2007). Influencia de la práctica del ejercicio en la funcionalidad física y mental del adulto mayor. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Ginebra: Suiza.
- Pascual. Lugo, M. Pérez, M; Noda, M. (1992) *Ejercicio físico. Los resultados en pacientes hipertensos de 30 años del Policlínico Lawson*. *Rev. Cubana. Enfermería*.
- Perea, R. (1992). *Educación para la Salud*. Madrid: FUE/UNED.

Roldán & Zapata Vidales. (2008). p. 3. <http://www.efdeportes.com/efd183/la-medicion-del-nivel-de-actividad-fisica.htm>

Roncancio, A. Forero, M. & Chitiva, E. (2014) Niveles de actividad física en el grupo Jesus y Maria del Barrio Minuto de Dios. (Tesis de pregrado). Universidad Minuto de Dios, Bogotá.

Sampieri, H. Collado, C. & Baptista, P. (2008) Metodología de la investigación. Mexico. Editorial: Mc Graw Hill.

Sánchez, M. (2008). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. Granada: España.

Seron, P., Muñoz, S., & Lanas, F. (2010). Nivel de actividad física medida a través del cuestionario internacional de actividad física en población chilena. Revista Médica Chile. P. 1232-1234.

ANEXOS

1. Cronograma del proyecto

Tabla 3. Cronograma

| Fases del proyecto | Noviembre | | | | Diciembre | | | | Enero | | | | Febrero | | | | Marzo | | | |
|-----------------------------|-----------|--|--|--|-----------|--|--|--|-------|--|--|--|---------|--|--|--|-------|--|--|--|
| Formulación del proyecto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Planteamiento del problema | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Diseño marco teórico | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Diseño metodológico | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aplicación instrumento | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Análisis de la información. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Conclusiones y prospectiva | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2. Instrumento de recolección de datos

NOMBRE:
EDAD:
PESO:

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ULTIMOS 7 DIAS

PARA SER UTILIZADO CON ADULTOS JOVENES Y DE MEDIANA EDAD (15- 69 años)

Estamos interesados en averiguar los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se refirirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta incluso si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para el ocio, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades intensas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ Días por semana

Ninguna actividad física intensa → *Vaya a la pregunta 3*

2. Habitualmente, ¿cuanto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

_____ Horas por día

_____ Minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades moderadas que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.

Anexo 1. Cuestionario internacional IPAQ.

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

_____ Días por semana

Ninguna actividad física moderada → *Vaya a la pregunta 5*

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ Horas por día

_____ Minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ Días por semana

Ninguna caminata → *Vaya a la pregunta 7*

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ Horas por día

_____ Minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en omnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

_____ Horas por día

_____ Minutos por día

No sabe/No está seguro

Anexo 2. Cuestionario internacional IPAQ.

3. Consentimiento informado

Bogotá D.C 11 de noviembre de 2015

Señora.

MERCEDES ALVARADO.

Directora.

Grupo nuevo sol de tibabuyes

Cordial saludo.

La licenciatura en educación física, recreación y deportes, se encuentra desarrollando un estudio titulado **Niveles de actividad física en el adulto mayor del grupo nuevo sol de tibabuyes**, realizado por el estudiante Juan Pablo León González, CC 1019051541. Este estudio tiene como finalidad obtener un diagnóstico y su respectivo análisis de la población de adulto mayor, el cual sirve como referente para la implementación de programas de actividad física y favorecerla calidad de vida de esta población. Le solicitamos el consentimiento para realizar el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y la utilización de datos para el respectivo análisis.

Agradecemos su colaboración.

Atentamente,

Juan Pablo León González
C.C 1019051541

Estudiante
Corporación Universitaria Minuto De Dios.

Mercedes Alvarado
C.C. 41689332

4. Aplicación de instrumento

NOMBRE: maria nelly arendido
 EDAD: 37
 PESO: 59

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ULTIMOS 7 DIAS

PARA SER UTILIZADO CON ADULTOS JOVENES Y DE MEDIANA EDAD (15- 69 años)

Estamos interesados en averiguar los tipos de actividad fisica que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar fisicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta incluso si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para el ocio, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que ~~le hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en~~ aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

3 Días por semana

Ninguna actividad física intensa → *Vaya a la pregunta 3*

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

____ Horas por día

20 Minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

Anexo 4. Aplicación del instrumento 1.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

3 **Días por semana**

Ninguna actividad física moderada → *Vaya a la pregunta 5*

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ **Horas por día**

20 **Minutos por día**

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **camino** por lo menos **10 minutos** seguidos?

2 **Días por semana**

Ninguna caminata → *Vaya a la pregunta 7*

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **Horas por día**

30 **Minutos por día**

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en un clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

6 **Horas por día**

_____ **Minutos por día**

No sabe/No está seguro

Anexo 4. Aplicación del instrumento 1.

NOMBRE: *Carmen Rosa Forero*
 EDAD: *51*
 PESO: *60*

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

IPAQ: FORMATO CORTO AUTOADMINISTRADO DE LOS ULTIMOS 7 DIAS

**PARA SER UTILIZADO CON ADULTOS JOVENES Y DE MEDIANA EDAD
 (15- 69 años)**

Estamos interesados en averiguar los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta incluso si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para el ocio, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

 3 Días por semana

Ninguna actividad física intensa **→** *Vaya a la pregunta 3*

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

 2 Horas por día

 Minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

Anexo 5. Aplicación del instrumento 2.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? No incluya caminar.

1 Días por semana

Ninguna actividad física moderada

→ Vaya a la pregunta 5

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

4 Horas por día

_____ Minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

3 Días por semana

Ninguna caminata

→ Vaya a la pregunta 7

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ Horas por día

20 Minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

8 Horas por día

_____ Minutos por día

No sabe/No está seguro

Anexo 5. Aplicación del instrumento 2.